Ausgabe Dezember 2019/Nr. 65

unbeirrbar

InfoForum für Angehörige psychisch Kranker in Bayern

LApK

Weihnachten: Wie es auch anders gehen kann!

Fünf Tipps für ein gutes Miteinander

Weihnachten ist das Fest der Freude und der Familie. Neben Ostern gehört Weihnachten zu den wenigen Festivitäten im Jahr, zu denen meist die ganze Familie zusammentrifft. Eltern, Großeltern, Kinder, Enkelkinder aber auch weiter entfernte Verwandte finden sich ein, um miteinander zu feiern, Geschenke auszupacken, beieinander zu sitzen und sich auszutauschen.

Der Wunsch nach Harmonie ist an diesen besonderen Tagen meist groß, weshalb es nicht selten ganz anders kommt, als erhofft. Über 60 Prozent klagen laut einer Umfrage der American Psychological Association an den Feiertagen über Beziehungsprobleme. Auch sind etwa 35 Prozent an Weihnachten oft verärgert oder wütend. Als Grund dafür sehen Experten vor allem die gestressten Gemüter sowie eine falsche Erwartungshaltung an.

Für Angehörige ist die Zeit mitunter noch einmal schwieriger. Oftmals mischen sich bei der Vorstellung von Weihnachten Gefühle wie Traurigkeit und Enttäuschung. Denn häufig entspricht das Idealbild eines Weihnachtsabends nicht oder schon lange nicht mehr der gelebten Realität. Gerade Eltern von psychisch erkrankten Kindern können nicht unbedingt damit rechnen, dass sie diesen traditionsreichen Feiertag mit ihrer Tochter oder ihrem Sohn gemeinsam feiern können. Gerade, wenn es dem Nahestehenden momentan schlecht geht, oder er nicht da ist oder schlicht nicht kommen oder feiern möchte, stellt sich die Frage: Wie feiern wir? Und, feiern wir überhaupt?

Wir haben uns dem Thema etwas genauer gewidmet und befunden, dass es durchaus ein paar schöne Optionen gibt, um den Tagen positiv und optimistisch zu begegnen. Deshalb möchten wir Ihnen fünf ausgewählte Tipps ans Herz legen, die Ihnen vielleicht eine Inspiration oder ein Anreiz sein könnten:

Aus der Tradition ausbrechen

Traditionen aufrecht zu erhalten ist für viele Menschen essenziell. Der Wunsch danach potenziert sich abermals, wenn es um Weihnachten geht. Da gehören ein Weihnachtsbaum, Weihnachtsbaumschmuck, Kerzen und Lichterketten ebenso dazu, wie die Weihnachtsgans mit Knödeln und toll verpackte und verzierte Geschenke. So schön solch ein Weihnachtsfest auch sein mag – es lohnt, auch einmal davon abzuweichen. Fühlen Sie sich bei dem Gedanken unwohl, das Weihnachtsfest alleine oder ohne ein geliebtes Mitglied der Familie zu feiern? Macht es Sie traurig, wenn Sie an frühere Weihnachtsfeste denken und sich fragen, warum es heute nicht mehr so ist?

Fortsetzung auf Seite 4

NEUES AUF EINEN BLICK

Pressemitteilungen auf der Homepage

Dank der Verstärkung des LApK-Teams mit einer Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit ist es uns nun möglich, regelmäßig Pressemitteilungen herauszugeben und dadurch mehr in der Öffentlichkeit sichtbar zu werden. Bisher haben wir die Welttage „Tag der Depression", „Tag der Menschen mit Behinderung", die Unterzeichnung der Klinikvereinbarung zur Einbeziehung der Angehörigen in Niederbayern und das 10-Punkte-Programm zur Aufklärung in Schulen aufgegriffen. Wenn es Sie interessiert, werfen Sie einen Blick auf unsere Homepage www.lvbayern-apk.de. Unter der neuen Rubrik Presse sind die Pressemitteilungen zu finden.

Weihnachtsurlaub in der Geschäftsstelle

Einmal im Jahr eine staade Zeit genießen, das werden die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle des Landesverbandes. Vom 23. Dezember 2019 bis einschließlich 6. Januar 2020 bleibt die Geschäftsstelle geschlossen. Ihre Nachrichten können in dieser Zeit nur auf dem Anrufbeantworter oder per E-Mail eingereicht werden. Im neuen Jahr geht es wie gewohnt weiter mit den Geschäftszeiten Montag bis Freitag 10.00 bis 14.00 Uhr. Alexandra Chuonyo und Renate Landauer kümmern sich gerne um Ihre Anliegen. Mit einem stets offenen Ohr nehmen sie Ihre Beratungsanfragen, Anregungen, Wünsche und Bestellungen entgegen und kümmern sich um deren Erledigung.

Inhalt — Seite

Weihnachten: Wie es auch anders gehen kann!	1 + 4
Der Vorsitzende hat das Wort	2
Editorial	3
Miteinander reden um miteinander zu gestalten	5
„Männer sind anders – Frauen auch …"	6
Ungeweinte Tränen – Die Trauer der Angehörigen	7
Weißer Engel für Waltraud Ettl und Rosa Niebler	8
Danke, liebe Maria Johler	8 – 9
Gut zu wissen, dass man nicht alleine ist	9
Psychosen: Ein Fehler des Immunsystems?	10 – 11
Umfrage zu digitalen Angeboten für Angehörige	11
Petition für mehr Personal	11
Erste Hilfe für die Seele	12
116 117 – Eine Telefonnummer mit neuer Bedeutung	12
Suizidgedanken – Dem Schrecken begegnen	13
Abschied nehmen von Dorothea Buck	14 – 15
Reise nach Holland	15
Schon gelesen/Termine/Impressum	16

DER VORSITZENDE HAT DAS WORT

Aufhören, wenn es am schönsten ist

Liebe Mitglieder,
liebe Freunde und Förderer!
Mittlerweile komme ich in ein Alter, wo ich mir sage: „Ich habe die Stelle des ersten Vorsitzenden über 15 Jahre hinweg bekleidet und jetzt ist es allmählich Zeit aufzuhören." Auf die vergangenen Jahre blicke ich dankbar zurück. Ich habe viele wunderbare Menschen kennengelernt und viel Unterstützung für meine Probleme mit der psychischen Erkrankung meiner Frau erhalten. Ich hatte mich über lange Jahre immer wieder in die Position des ersten Vorsitzenden wählen lassen, weil ich dies als nützlich und richtig empfand, weil ich in einem Team mit angenehmer Atmosphäre tätig sein konnte, und weil diese Tätigkeit auch mit Erfolgserlebnissen, einem gewissen Unterhaltungswert und manchmal sogar Spaßfaktor verbunden war.

Aber es gibt eine alte Weisheit: „Höre auf, wenn es am schönsten ist!". Wie Eckart von Hirschhausen sagt: „Wir investieren meist viel mehr Zeit in einen guten Auftritt als in einen guten Abgang." Ein Fehler, denn: Der letzte Eindruck bleibt! Daher möchte ich rechtzeitig einen guten persönlichen Ausstieg und einen positiven Übergang in eine neue Vorstandschaft für unseren Verband anstreben. Dazu bedarf es aber einer Lösung für meine Nachfolge.

Was macht denn einen Vorstandsposten in unserem Landesverband aus meiner Sicht attraktiv?

- die Identifikation mit einer persönlich wichtigen Sache
- Möglichkeit der Einwirkung auf gesellschaftliche Entwicklungen (z.B. Möglichkeit der Einflussnahme auf Gesetzesveränderungen und Weiterentwicklung der psychiatrischen Versorgungsformen)
- Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung durch machbare, spannende, verantwortungsvolle Aufgaben
- Chancen zur Kompetenzerweiterung und zur persönlichen Weiterbildung
- Möglichkeit, Beziehungsnetzwerke zu knüpfen (Sie lernen Leute kennen, die Sie sonst nie kennengelernt hätten)
- Und schließlich (obwohl das natürlich nicht das primäre Ziel sein sollte) Prestige, Ansehen und Anerkennung

Führungsverantwortung in einem Verband wie dem unsrigen zu übernehmen ist sicherlich nicht ganz einfach: Ein Vorstand muss sich für die Sache des Verbandes begeistern können und diese glaubwürdig vertreten. Er nimmt nach innen und außen eine Vorbildfunktion ein. Sein Auftreten und Handeln muss konsequent, strategisch und zielorientiert sein, will er die Geschicke des Vereins effektiv und nachhaltig lenken. Er muss sich auch denjenigen Aufgaben der Vorstandsarbeit annehmen, die ihm nicht so liegen. Und nicht zuletzt gehören Organisations-, Team- und Kommunikationsfähigkeit zu wichtigen Voraussetzungen eines Vereinsvorstands.

Das klingt jetzt für Sie womöglich abschreckend. Das müssen Sie aber keinesfalls so sehen. Auch ich selbst bin in die Aufgaben nach und nach hineingewachsen. Und: Sie sind in einer solchen Position nicht allein! Selbstverständlich wird ein „gleitender Übergang" stattfinden, ich bin ja nicht plötzlich aus der Welt. Eine Schnupperphase in die Vorstandsarbeit für Interessenten ist möglich und hilft, die gegenseitigen Erwartungen noch einmal zu überprüfen. Das Ganze muss ja zudem nicht schlagartig erfolgen, sondern wird erst mit der nächsten Wahl des Vorstandes im Herbst 2020 relevant, wenn ich nicht mehr für das Amt des 1. Vorsitzenden kandidieren werde.

Leider hat sich bisher noch kein Kandidat für dieses Amt gefunden. Überlegen Sie daher, ob es nicht auch für Sie eine interessante Aufgabe sein könnte, aktiv einen Verein zu leiten. Ich verspreche Ihnen: Es lohnt sich!

Bei Interesse können Sie gerne einen Termin für ein unverbindliches, persönliches Gespräch mit mir und/oder unserer Geschäftsstellenleiterin vereinbaren. Ein Infoblatt mit Hinweisen zu Aufgaben, Anforderungen und Vorteilen für die potentielle Übernahme der Aufgabe eines 1. Vorsitzenden erhalten Sie auf Wunsch von mir oder von unserer Geschäftsstelle.

Ihr

Karl Heinz Möhrmann
1. Vorsitzender

ZITAT

"Wege entstehen dadurch, dass man sie geht."

Franz Kafka (1883 – 1924)

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser!

Wenn Sie diese Ausgabe von unbeirrbar in Händen halten, sind Sie entweder im „Vorweihnachtsstress“, haben den „Weihnachtsstress“ schon überstanden oder gehören zu der glücklichen Gruppe von Menschen, die sich weder durch das Wort Stress noch durch gefühlten Stress das Schöne der Advents- und Weihnachtszeit kaputt machen lassen. Gelingt es, uns nicht von der allgemeinen Hektik anstecken zu lassen und an unsere eigenen Ansprüche nicht zu perfektionistisch heranzugehen, kann es eine erfüllende und stärkende Zeit sein. „Weihnachten: Wie es auch anders gehen kann!“ – unser Leitartikel auf Seite 1 gibt Ihnen Anregungen, wie Sie sich selbst vor Enttäuschung und Überforderung schützen können. Vielleicht ist ja etwas für Sie dabei, frei nach dem Motto „Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“ Aristoteles, der großartige griechische Philosoph, Schüler Platons und Lehrer Alexanders des Großen, drückte mit diesen Worten bereits in der Antike etwas aus, was an Bedeutung nie verloren hat, aber erst wieder neu entdeckt werden muss: Das Akzeptieren von Unabänderlichem.

Sie, liebe Angehörige, erleben oft auf einem sehr schmerzlichen und beschwerlichen Weg, dass Sie den Wind nicht drehen können, so sehr Sie sich auch mühen. Sie versuchen es oft über Jahre hinweg. Früher oder später kommt für jeden die Zeit des Erlernens, mit dem Wind umzugehen und die Segel entsprechend zu setzen. Ein wichtiges Thema. Lesen Sie dazu auch die Buchempfehlung auf Seite 16: „Widerstand zwecklos. Wie unser Leben leichter wird, wenn wir es annehmen, wie es ist.“ und die Geschichte „Reise nach Holland“ auf Seite 15. Viele fragen sich, warum gelingt es jemandem leichter, mit neuen Situationen umzugehen, sich auf ein Leben in Holland einzustellen und warum tun andere sich so schwer damit? Die Gründe dafür liegen immer in den Lebenserfahrungen und in der Persönlichkeit des Einzelnen. Man kann jemand dazu nicht einfach überreden. Er selbst muss den Weg gehen wollen und ihn auch gehen. Will man jemanden unterstützen, muss man erst verstehen, was in ihm vorgeht, was seine Ängste und Sorgen sind, was eine Veränderung für ihn bedeuten würde. Manchmal braucht es dazu eine psychotherapeutische Begleitung. Psychische Erkrankungen können heftigen Stürmen gleichkommen. Die Segel da richtig zu setzen, gelingt nur einem Profisegler und zu dem muss ein Angehöriger erst werden. Selbsthilfe ist ein Weg dahin. Neulinge treffen in den Gruppen auf erfahrene Segler, und von ihnen können Sie lernen. Und alle, die von Stürmen überrascht werden, finden Halt im Austausch mit anderen Angehörigen.

Leider sind auch wir als Verband nicht vor Wendungen des Windes gefeit. „Aufhören, wenn es am Schönsten ist“, so tituliert unser Vorsitzender Karl Heinz Möhrmann seine Bekanntgabe, dass er nächstes Jahr nicht mehr für das Amt des 1. Vorsitzenden kandidieren wird (siehe S. 2). Eine Tatsache, die es zu akzeptieren gilt, auch wenn wir es uns anders wünschen würden. Wir vertrauen darauf, dass jemand diese sinnstiftende Aufgabe mit Freude übernehmen wird. Vielleicht ist es genau das Segel, das Sie im neuen Jahr setzen wollen: Ehrenamtlich sich für andere Angehörige engagieren. Erkennen und Annehmen, mit Ihren Talenten und Erfahrungen gebraucht zu werden!

Alexandra Chuonyo
Leiterin der Geschäftsstelle

Nächstes Jahr gibt es für den Verband aber auch Grund zu feiern: 30 Jahre Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. Wir blicken auf eine Erfolgsgeschichte zurück. Diese Revue passieren lassen und gleichzeitig für die Zukunft planen, das wollen wir gemeinsam mit Ihnen im Jubiläumsjahr 2020. Im Januar werden wir Sie mit einer kleinen Mitgliederumfrage um Ihre Meinung bitten. Schon heute hoffen wir auf eine rege Beteiligung Ihrerseits. Fühlen Sie sich mit dem Verband verbunden, denn „Sie sind nicht allein.“!

Mit den besten Wünschen für eine schöne Weihnachtszeit und das neue Jahr!

Ihre Alexandra Chuonyo
Leiterin der Geschäftsstelle

ZITAT

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.
Gott gebe mir Geduld mit Veränderungen, die ihre Zeit brauchen,
und Wertschätzung für alles, was ich habe,
Toleranz gegenüber jenen mit anderen Schwierigkeiten und die Kraft,
aufzustehen und es wieder zu versuchen, nur für heute.“

Friedrich Christoph Oetinger (1702 – 1782)

FÜR UNS SELBST

Fortsetzung von Seite 1
Weihnachten: Wie es auch anders gehen kann!

Dann verlassen Sie doch einfach den gewohnten Pfad eines Weihnachtsfestes zu Hause und machen etwas völlig anderes. Gehen Sie mit Ihrem Partner oder einem anderen Menschen, den Sie bei sich haben möchten, Essen oder ins Kino. Fahren Sie in die Berge oder auf eine Hütte oder fliegen Sie schlicht in den Urlaub und genießen bei Sonne und Strand ein Weihnachtsfest der ganz anderen Art. Vielleicht wäre es auch eine Option, wenn Sie sich mit jemandem oder auch mehreren Leuten aus einer Angehörigenselbsthilfegruppe zusammentun, denen es ähnlich geht.

Was möchte ich? Was möchtest Du?

Für viele ist ein Weihnachtsfest erst dann ein Fest, wenn es mit der eigenen Familie begangen wird. Doch was tun, wenn ein für Sie sehr wichtiges Mitglied wie z.B. das eigene Kind oder ein Elternteil nicht kommen möchte? Trauen Sie sich nachzufragen – vielleicht gibt es ja Gründe und Bedenken, die aus der Welt geschafft werden könnten. Die simple Frage nach dem „Was wünscht Du Dir? Wie möchtest Du Weihnachten feiern?“ kann bestehende Barrieren aufdecken und so neue Möglichkeiten des Zusammenfindens eröffnen. Vielleicht muss das Fest ja auch gar nicht bei Ihnen zu Hause stattfinden und man einigt sich darauf, den- oder diejenige zu besuchen. Auch könnte es sein, dass das Weihnachtsfest für den Angehörigen mit zu viel Trubel verbunden ist und er es lieber ruhiger angehen lassen möchte. Wie wäre es, wenn Sie das Fest einfach mal im ganz kleinen Kreis feiern? Egal wofür Sie sich entscheiden – vergessen Sie nicht, dass auch Sie sich mit der gewählten Lösung wohlfühlen sollten.

Erwartungen fallen lassen – sich Möglichkeiten öffnen

Erwartungen sind mit Enttäuschungen eng verknüpft. Um genau zu sein, kann es keine Enttäuschung geben, wenn es nicht vorher eine dazugehörige Erwartung gab. Im Umkehrschluss bedeutet dies: Je weniger Erwartungen man an Menschen, Ereignisse oder Pläne hat, desto weniger folgen Enttäuschungen, Wut und Ärger. Was so simpel klingt, ist in der Realität aber nicht immer ganz so einfach zu beherzigen. Es verlangt etwas Übung und Selbstkontrolle, um sich aus diesem oftmals unguten Zusammenspiel zu befreien. Auf Weihnachten bezogen können Sie nur gewinnen, wenn Sie weder an Ihre Gäste noch ans Essen oder den Verlauf des Abends spezifische Erwartungen stellen. Nehmen Sie die Dinge wie sie kommen, seien Sie flexibel und öffnen Sie sich für neue Entwicklungen. Betrachten Sie Weihnachten als eine Art Ausnahmezustand und behandeln diesen am besten mit einer ordentlichen Portion Humor.

Unvollkommenheit kann schöner sein als man denkt

Der Weihnachtsbaum steht schief, Onkel Gerd kommt zu spät, die Weihnachtsgans ist zu trocken und Mama weint, weil sie gerade in einer Depression feststeckt? Diese Kombi scheint zunächst wenig attraktiv, und verleitet eher zum Weglaufen. Doch was wäre, wenn man Onkel Gerd dennoch herzlich begrüßen, aus der Weihnachtsgans kurz entschlossen ein Geschnetzeltes zaubern und Mama innig umarmen und ihr Mut machen würde? Und selbst, wenn es nicht für jedes Problem gleich eine probate Lösung gibt, ist ein solches Weihnachten nicht auch einzigartig und bietet Entwicklungspotential? Kann nicht Mama vielleicht zwei Stunden später der Gesellschaft hinzustoßen und so die Runde um eine unerwartete Freude bereichern? Und könnte nicht der schiefe Weihnachtsbaum für alle in Erinnerung verweilen, weil man an diesem Abend ein besonders leckeres Gans-Geschnetzeltes gegessen hat?

Manchmal liegt in Stolpersteinen oder Hürden eine besondere Chance. Manchmal kann es erfüllender sein, in einer chaotischen oder krisenhaften Situation das Beste daraus zu machen, als einen gewohnt funktionierenden Ablauf zu durchleben. Versuchen Sie daher, Ihren Blick auf das, was um Sie herum geschieht, zu verändern. Nutzen Sie Ihre ureigene Kreativität, um Verwandlungen möglich zu machen.

Für andere da sein

Weihnachten ist auch ein Fest des Gebens. Für manch einen ist es ein wichtiges und wohliges Gefühl, jemand anderen eine Freude gemacht zu haben. Sind Sie daher alleine oder können an Weihnachten aus bestimmten Gründen nicht im Familienkreis feiern, bietet es sich auch an, ehrenamtlich tätig zu werden. Ob bei der „Tafel“, im örtlichen Altenheim, im Hospiz oder Kinderheim – was immer für Sie in Frage kommt und Ihnen guttäte – die Frage, ob Sie an Weihnachten helfen könnten, kostet nichts und kann Ihnen im besten Falle einen Sinn gebenden und erfüllten Tag schenken.

Wie auch immer Sie die Feiertage verbringen mögen – wir wünschen Ihnen auf jeden Fall eine angenehme und hoffentlich konfliktfreie Zeit.

Ihr LApK Team

v.l.n.r.: Karl Heinz Möhrmann (1. Vorsitzender), Alexandra Chuonyo (Leiterin der Geschäftsstelle), Monika Schusser-Lober (Kassenwartin), Barbara Schmitt (Schriftführerin), Angelika Herrmann (2. Vorsitzende), Renate Landauer (Verwaltungsangestellte), Cordula Falk (Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit), Werner Fischer (3. Vorsitzender)

LANDESVERBAND

Miteinander reden um miteinander zu gestalten

Sich aktiv um die Zukunftsgestaltung zu kümmern ist eines der vorrangigen Ziele des Landesverbandes. Wie dem Artikel „Aufhören, wenn es am Schönsten ist" (S. 2) zu entnehmen ist, beschäftigen uns zurzeit ganz konkrete Zukunftsfragen. Wenn ein Verband sehr lange – in unserem Fall seit mehr als 15 Jahren – eine Konstante in der Vorstandsführung hatte, stellt ein Vorstandswechsel einen entscheidenden Einschnitt für den Verband dar.

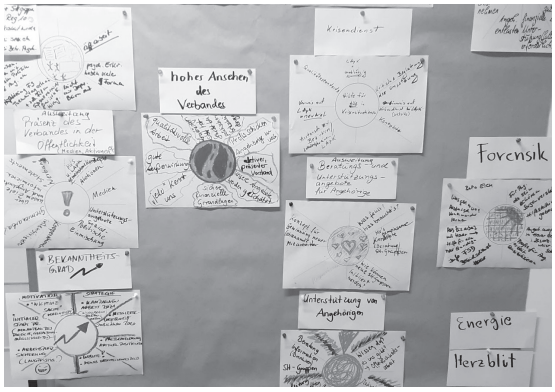
Wie in Gesprächen mit anderen Selbsthilfeverbänden zu hören ist, stehen viele Verbände vor der gleichen Herausforderung, mit dem Generationenwechsel eine passende Balance zwischen ehrenamtlicher Vorstandsarbeit und hauptamtlicher Verbandsarbeit zu finden. Die Aufgaben werden insgesamt immer mehr, die Menschen aber, die bereit sind, Zeit in ein Ehrenamt zu investieren, werden dagegen weniger. Ein Spagat, den es zu bewältigen gilt. Auch wenn einige Arbeiten an bezahlte Mitarbeiter delegiert werden können, muss ein Selbsthilfeverband sich selbst treu bleiben: Experte aus eigener Erfahrung zu sein. Deshalb braucht es Angehörige, die Vorstandsämter innehaben und den Verband nach außen aus ihrer eigenen Betroffenheit und Erfahrung heraus repräsentieren.

Visionen entwickeln

Einem neuen Vorsitzenden ein gutes Ankommen und eine gute Basis für den Einstieg zu bieten, ist uns ein großes Anliegen, und so investieren wir Zeit und Geld in diese Zukunftsplanung. Im Rahmen von Klausurtagen im Oktober und November 2019 wurden viele Fragen der Verbandsarbeit diskutiert. Zuerst trafen sich die Vertreter der regionalen Angehörigenselbsthilfe und die Verantwortlichen des Landesverbandes. Die Vereins- und Gruppenleiter sind diejenigen, die sich vor Ort für die Angehörigen engagieren, die politisch aktiv sind, die für Mitgliedernachwuchs sorgen, die Kontakt halten zu den örtlichen psychiatrischen Kliniken, die mitwirken bei Aktionstagen zur seelischen Gesundheit u.v.m. Ohne all sie gäbe es den Landesverband gar nicht. Die Vereine und Gruppen sind die Säulen, auf denen der Landesverband steht. Nur über einen regen Austausch miteinander kann Verbandsarbeit erfolgreich sein. Beim Klausurtag am 19. Oktober 2019 in Ingolstadt standen die Reflexion und die Entwicklung einer Vision im Hinblick auf eine optimale Zusammenarbeit im Vordergrund. Der Leitsatz „ich möchte weg von … hin zu …" forderte zum Nachdenken auf, was zurzeit noch nicht so gut läuft und wie es zukünftig besser werden könnte. Diesen lebendigen, konstruktiven Austausch wie er an diesem Tag gepflegt wurde, wünschen wir uns alle für das alltägliche Miteinander. Weg von Ausdifferenzierung hin zu gemeinsamer Identität, weg von nebeneinander hin zu miteinander, weg von alleine hin zu gemeinsam – darum werden wir uns zukünftig noch mehr bemühen. Für alle Teilnehmer war der Tag eine große Bereicherung, sich endlich mal Zeit nehmen für eine gemeinsame zukunftsweisende Planung.

Stärken und Schwächen erkennen

Für die Reflexion von Stärken und Schwächen, Erfolgen und Herausforderungen, Motivationen und Möglichkeiten, Rollen im Team u.v.m. nahmen sich die fünf Vorstandsmitglieder des Landesverbandes und die drei Mitarbeiterinnen zwei Tage Zeit. Der Petersberg – ein Seminarhaus in der Nähe von Dachau in Trägerschaft der Petersberg–Stiftung – gab den passenden Rahmen für einen offenen und stets von harmonischem Klima geprägten Austausch. Am Ende der zwei Tage intensiver Arbeit rauchten allen die Köpfe. Viele Gedanken und Ideen sind nun näher zu betrachten und umzusetzen. Wir werden Sie auf dem Laufenden halten!



LANDESVERBAND

„Männer sind anders – Frauen auch …“

Seminarbericht

Ziemlich abrupt wurde vor einigen Jahren unsere Familie mit der psychischen Erkrankung eines Familienmitglieds konfrontiert. Verunsicherung, Rückzug, Ratlosigkeit, Wut und unendliche Traurigkeit bestimmten plötzlich unser Leben. Wem konnten wir uns öffnen, wer kann unsere Gefühle und Gedanken bei allem Mitgefühl überhaupt verstehen? Doch dies betraf nicht nur unser Verhalten nach außen, sondern auch das innerhalb unserer Familie. Wir wurden zunehmend „sprachlos“. In dieser Zeit fanden wir Halt und Verständnis in der Angehörigengruppe der ApK Ingolstadt. Wir fühlten uns angenommen und haben so Mut gefasst, uns langsam auch unserer Umwelt gegenüber wieder zu öffnen.

Bei diesen Gesprächen mit Angehörigen wurde aber auch sehr deutlich, dass – wie auch in unserer Familie – Männer und Frauen zwar ähnliche Empfindungen und Sorgen haben, diese aber anders ausgedrückt und verarbeitet werden. Ohne verallgemeinern zu wollen, sprechen Männer nicht so sehr über ihre Gefühle und Ängste, sie wollen es oft mit sich selbst „ausmachen“ oder auch die Partnerin schützen. Dadurch erlischt mit der Zeit jede Kommunikation und zu den großen Sorgen um den erkrankten Angehörigen kommt noch das Unvermögen der Kommunikation untereinander. Im schlimmsten Fall fühlt man sich vom Partner nicht verstanden und alleine gelassen, ja es zerbrechen viele Partnerschaften, Ehen oder Familien.

Aus diesen persönlichen Erfahrungen heraus entstand innerhalb des Vorstands der Gedanke zu diesem Seminar: Doch erhoffen wir uns zu viel? Kann in 2 ½ Tagen eine „neue Offenheit“ bei bzw. zwischen Frau und Mann entstehen? Und werden sich überhaupt genügend Frauen und Männer von diesem Thema angesprochen fühlen? Wir betraten Neuland mit dem Seminar „Männer sind anders – Frauen auch … Über weibliche und männliche Wege mit Krisen und herausfordernden Gefühlen umzugehen“ und auch mein Mann und ich mit unserer Teilnahme.

Doch letztendlich begrüßten die Moderatoren Eva Scheller und Klaus Vogelsänger 29 Teilnehmer, davon 1/3 Männer, zu einem „Forschungswochenende“, wie die beiden es benannten. Sie ermunterten uns zum Erforschen und Erfahrungsaustausch, in uns hineinzuhorchen und gemeinsam zu erkunden. Was sind unsere Empfindungen, wie können wir die Empathie füreinander (Frau/Mann) verstärken, was können Hindernisse sein, was fällt uns schwer und warum fällt es uns schwer, darüber zu sprechen? Ich war überrascht, wie innerhalb kurzer Zeit eine ehrliche Offenheit unter uns Teilnehmern entstand.

„Was ist für mich schwierig in der Paarbeziehung bzw. in der Kommunikation zwischen Frau und Mann?“ Diese Frage in einer kleinen Gruppe mit drei bis vier Personen zu besprechen, nahm die Hemmung und Scheu. Interessant war, dass im anschließenden Erfahrungsaustausch sich ein Klischee bestätigte: Männer sind meist lösungsorientiert und Frauen wollen oft erst mal, dass „Mann“ ihnen einfach nur zuhört. Wie einer der Teilnehmer erklärte: „Wenn ich eine Lösung anbiete, dann will ich hilfreich sein.“ Es kristallisierte sich heraus, dass jeder dem anderen helfen möchte und doch oft nicht den richtigen Weg findet. Hilfe bemisst sich jedoch nicht daran, ob ich einen Ratschlag – Klaus Vogelsänger gab zu bedenken „Ratschläge sind auch Schläge“ – parat habe, sondern Hilfe bemisst sich am Mitgefühl, an Empathie, der Präsenz, dem Zuhören.

Einfach nur Zuhören

Dies konnten wir am nächsten Tag zu zweit anhand der von Michael L. Moeller[1] entwickelten Methodik des Zwiegespräches erproben. In dieser Gesprächsform beträgt die Zeit des Sprechens bzw. Zuhörens jeweils z.B. 5 Minuten im Wechsel. An der gewählten Zeit wird festgehalten. Die/der Erzählende spricht von sich in der „Ich-Form“: Was bewegt mich, was gefällt mir, was fürchte ich. Und die/der Zuhörende schenkt dem Gegenüber die ungeteilte Aufmerksamkeit, schweigt und hört aufmerksam zu. Es werden keine Interpretationen oder Unterstellungen gemacht und keine Fragen gestellt. Auch Schweigen und Schweigen lassen sind in Ordnung.

Erstaunlich, was man in dieser kurzen Zeit erfahren kann, auch wenn es zu Beginn schwierig war, nur über sich und seine Gefühle, Empfindungen, Gedanken zu sprechen oder als Zuhörer geduldig zuzuhören. Das Zwiegespräch tat allen Teilnehmern gut: „Es tat gut, nur zuzuhören und nicht die (selbstgesetzte) Aufgabe zu spüren, eine Lösung finden zu müssen.“ – „Es war zuerst schwer, aber dann sehr entspannend.“ – „Nur zuhören, ohne Leistung erbringen zu müssen.“ – „Wohltuend, nur zuhören. Denn bei einem Wechselgespräch entsteht oft ein Missverständnis: Sagt man nichts, dann heißt es ‚Hörst Du überhaupt zu‘ und sagt man etwas, dann heißt es ‚Lass mich ausreden‘.“

Freuden und Sorgen teilen

Eva Scheller und Klaus Vogelsänger gelang es mit diesem Seminar, die Teilnehmer für die unterschiedliche Art des Empfindens und Ausdrückens zu sensibilisieren. Sich Mitteilen, Teilen der Sorgen – aber auch der Freuden! – helfen, sich gegenseitig zu stärken, damit man gemeinsam Kraft für sich und den erkrankten Angehörigen hat. Und mein Mann und ich wollen versuchen, öfter mal das „Zwiegespräch“ zu führen. Das Seminar hat große Freude bereitet. Das Seminarhaus der Missions-Benediktinerinnen in Bernried, direkt am Starnberger See gelegen, bot mit seiner inspirierenden Atmosphäre den geeigneten Rahmen.

Sprechen und Zuhören ließen ein großes Gefühl der Wertschätzung unter den Teilnehmern entstehen. Und wie es ein Teilnehmer zusammenfasste: „Es wurde klar, dass Frauen wie Männer an sich bei denselben Dingen Freude empfinden oder sich sorgen und leiden. Vieles vermeintlich Schwierige und Unlösbare kann einfacher werden, wenn man darüber spricht und aufeinander hört. Und es braucht beide Denkweisen. Jeder hat seine Stärken, die wie ein Zopf miteinander verflochten sind. Stumm leiden ist keine Option!“

Barbara J. Schmitt

[1] Buchtipp: M. L. Moeller, Die Wahrheit beginnt zu zweit: Das Paar im Gespräch

LANDESVERBAND

Ungeweinte Tränen – Die Trauer der Angehörigen

Seminarbericht

Am 12. Oktober 2019 trafen sich im niederbayerischen Deggendorf 22 Angehörige zum „Trauer-Seminar". Das Thema wurde aufgrund der hohen Nachfrage und der positiven Resonanz ein zweites Mal ins Seminarprogramm des Landesverbandes aufgenommen. Karina Kopp-Breinlinger bringt als Referentin eine doppelte Qualifikation mit. Sie ist Leiterin des Münchner Instituts für Trauerpädagogik und selbst betroffene Mutter.

Ein Indianer kennt seinen Schmerz

Nach einer kurzen Einführung in Theorien zu Trauer und deren Verarbeitung lenkt Kopp-Breinlinger den Fokus auf die Besonderheit der Trauer von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen. Trauer verbinden wir für gewöhnlich mit dem Verlust eines geliebten Menschen durch Tod. Dass aber auch eine schwere, chronisch verlaufende psychische Erkrankung große Trauer bedeutet, ist bei vielen nicht im Bewusstsein. Stirbt ein Angehöriger, wird den Hinterbliebenen Anteilnahme bekundet. Erkrankt jemand psychisch, sieht es da schon anders aus. Noch immer wird hinter vorgehaltener Hand die Frage getuschelt, was denn da zuhause los war, dass jemand krank wurde. Noch immer sind viele Angehörige indirekter Schuldzuweisung von außen und eigenen Scham- und Schuldgefühlen ausgesetzt. Tränen werden daher oft nach innen und nicht sichtbar geweint.

Angehörige sprechen sich selbst das Recht auf Trauer und Tränen ab, denn ihr Angehöriger lebt ja noch. Es gibt tatsächlich keine Klarheit wie bei einem Verlust durch Tod und dennoch gibt es auch Verluste auf verschiedenen Ebenen. Ein Lebenskonzept geht verloren. Eine Beziehung verändert sich stark. Und gerade in der Beziehung liegen die Ursachen für die nicht eindeutige Trauer. Stirbt ein Angehöriger, ist er als Ansprechpartner, als Bezugsperson nicht mehr da, aber der Trauernde kann die vor dem Tod vorhandene Beziehung in sich integrieren.

Bei psychisch erkrankten Menschen ist das Gegenüber noch da, allerdings ist in verschiedenen Situationen nicht eindeutig, inwieweit auch die gemeinsame Beziehung noch da ist. Es kann sein, dass der Angehörige zwar physisch anwesend ist, psychisch aber weit entfernt. Die Spielregeln der Beziehung sind nicht sicher. Sie müssen ständig neu austariert werden. Viele Anstrengungen und Energien laufen ins Leere. Der Kräfteverlust wird wahrgenommen, die Trauer nicht. Angehörige müssen ermutigt werden, das Sprichwort „Ein Indianer kennt keinen Schmerz" abzuwandeln in: „Ein Indianer kennt seinen Schmerz".

„Männer sind anders – Frauen auch …", September 2019, Bernried

Spurensuche zur eigenen Trauer

Und genau dazu sind die Seminarteilnehmer am Nachmittag eingeladen: Sich auf die Spurensuche nach der eigenen Trauer zu begeben, um ihren Schmerz kennenzulernen. Von den meisten werden zwar die Auswirkungen der Trauer auf den verschiedenen Ebenen der Persönlichkeit gespürt, aber nicht mit ihr erklärt. Von Veränderung betroffen sind die körperliche Ebene (z.B. Probleme beim Essen und Schlafen, mit dem Rücken und dem Herzen), die soziale Ebene (Partnerschaftskonflikte, Rückzug), die Arbeitsleistung (fehlende Energie bis hin zu Arbeitsunfähigkeit), die materielle Ebene und vor allem auch das Werte- und Sinndenken. Der Glaube und die Hoffnung gehen verloren, der Sinn des Lebens wird in Frage gestellt.

In Kleingruppen beschäftigten sich die Angehörigen mit der Frage, auf welchen dieser Ebenen sie ganz persönlich Veränderungen erlebt haben und wo sie aber auch jeweils ihre Ressourcen und Halt gebenden Faktoren sehen. Diese zu erkennen und zu nutzen schützt vor weitreichenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Trauer ist ein Gefühl, das sich lange in einem konservieren lässt. Es wird verdrängt von Alltäglichem, vom Überlebensnotwendigen. Oft bricht es aus, wenn jemand zur Ruhe kommt.

Überzeugt davon, dass Trauer für Angehörige psychisch erkrankter Menschen ihre Berechtigung hat, konnten die Seminarteilnehmer den Tag abschließen. Mit der Ermutigung, sich ihrer Trauer zu stellen, ihr den Raum der Stille zu geben, in der sie aufbrechen darf, gingen die Teilnehmer nach Hause. Und alle bestätigen wieder einmal aufs Neue: Es tut so gut, sich mit anderen auszutauschen, die einen verstehen, weil sie Ähnliches erlebt haben.

Wenn Sie bisher nicht dabei sein konnten: Am 19.09.2020 bieten wir dieses Seminar in Nürnberg erneut an.

WIR GRATULIEREN

Weißer Engel für Waltraud Ettl und Rosa Niebler

Einmal jährlich wird in Bayern pro Regierungsbezirk an zehn ausgewählte Personen die Auszeichnung „Weißer Engel" verliehen. Dieses Jahr wurden in der Oberpfalz auch zwei Frauen aus unseren Reihen geehrt: Waltraud Ettl und Rosa Niebler. Überreicht wurde Ihnen die Ehrung in einer feierlichen Stunde am 15.11.2019 durch die bayerische Gesundheits- und Pflegeministerin Melanie Huml. Mit dem Titel möchte das Ministerium besonderes ehrenamtliches Engagement in den Bereichen Gesundheit und Pflege in der Öffentlichkeit sichtbar machen. „Ehrenamtlich Tätige sind Vorbilder für gelebte Mitmenschlichkeit. Es sind Menschen, die Verantwortung für andere übernehmen. Dieser Einsatz verdient große Anerkennung.", so Melanie Huml in ihrer Laudatio.

10 Jahre Leitung einer Selbsthilfegruppe

Uns freut es natürlich besonders, dass mit der Ehrung von Waltraud Ettl und Rosa Niebler das Engagement in der Angehörigen-Selbsthilfe Beachtung und den Weg in die Presse findet. Vor beinahe 20 Jahren haben die beiden Frauen erstmals eine Angehörigengruppe im Schwandorfer Diakoniezentrum besucht. Sie waren auf der Suche nach Hilfe aufgrund der psychischen Erkrankung eines ihrer Kinder. Und weil sie dort Rat und Verständnis fanden, blieben sie der Gruppe über viele Jahre hinweg treu. Als 2009 die für die Gruppe zuständige Mitarbeiterin des Sozialpsychiatrischen Dienstes die Arbeitsstelle wechselte, hat sie die Leitung Waltraud Ettl und Rosa Niebler anvertraut. So wurde aus der professionell geleiteten Angehörigengruppe eine Selbsthilfegruppe und das ist sie auch heute noch Als Leiterinnen dieser Gruppe investierten Ettl und Niebler im Laufe der Jahre viel Zeit und Kraft. Sie begleiten Angehörige oft intensiv und geben Hilfestellung aus der Perspektive von Gleichbetroffenen. Damit machen sie Mut, dass man es als Angehöriger schaffen kann, einen guten Umgang mit den durch die Erkrankung entstandenen Problemen zu finden. Den Austausch bei den Gruppenabenden bereichern sie

v.l.n.r.: Waltraud Ettl, Melanie Huml, Rosa Niebler
© Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

regelmäßig mit Referenten zu speziellen Themen. Vor kurzem hatten sie eine Trainerin für Entspannungsübungen eingeladen und es wurde gemeinsam geübt, wie Entspannung gelingen kann, auch wenn einem gerade alles über den Kopf wächst.

Leuchtendes Beispiel

Staatsministerin Huml bezeichnete die beiden Frauen als „leuchtendes Beispiel, wenn es um die Pflege psychisch Erkrankter geht" und sprach ihnen großen Dank aus. Diesem Dank können wir uns nur anschließen. Unser Verband lebt von Angehörigen, die vorleben, dass man trotz der psychischen Erkrankung eines Familienmitglieds die Hoffnung nicht verlieren muss. Lebensperspektiven verändern, mit anderem als dem Erwarteten zufrieden sein, sich immer wieder austauschen und stärken, so kann man als Angehöriger den Weg aus der Verzweiflung finden. Und wenn man diese Erfahrungen und Erkenntnisse mit großem Engagement auch anderen zur Verfügung stellt, wird man zum weißen Engel. Wir sagen Danke an zwei unserer Engel der Angehörigen-Selbsthilfe: Waltraud Ettl und Rosa Niebler.

AUS DEN VEREINEN UND GRUPPEN

Danke, liebe Maria Johler

Eine traurige, aber wahre Nachricht erreichte uns vor kurzem aus Kempten. Maria Johler hat bei den Neuwahlen im Oktober 2019 nicht mehr für den Vorsitz des Kemptener Angehörigenvereins kandidiert. Sie zieht sich zunehmend zurück von ihrem Einsatz für die Angehörigen im Allgäu. Der Landesverband verliert mit ihr eine der engagiertesten Angehörigen als Mitstreiterin.

Maria Johler war beruflich als Sozialpädagogin in einer psychiatrischen Rehabilitationseinrichtung tätig. Psychisch erkrankte Menschen waren ihr daher sehr vertraut. Als allerdings eines ihrer Kinder selbst erkrankte, fühlte sie sich ebenso hilflos wie viele andere Angehörige auch und so fand sie den Weg zum Kemptener Angehörigenverein. Das war 2002. Es dauerte nicht lange bis sie sich auch aktiv in den Verein einbrachte und eine große Unterstützung für den Vereinsgründer und langjährigen Vorsitzenden Siegfried Roscher wurde. Der Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Borderline-Angehörige, die Etablierung des Trialogs, das Mitwirken bei den Kemptener Psychiatrietagen, die Teilnahme an den Netzwerktreffen des Lindauer Kreises und beim schwäbischen Angehörigentreff sind nur ein paar Beispiele für Maria Johlers Aktivitäten. Besonders wichtig ist ihr der Austausch mit den psychisch erkrankten Menschen selbst, der sich vor allem in ihrem Einsatz für die Etablierung des Trialogs widerspiegelt. Niemals über den Kopf von Betroffenen hinweg, ist ihre Devise: Miteinander reden, gemeinsame Lösungen finden, Verständnis füreinander entwickeln – ohne das geht es nicht.

Als sich Siegfried Roscher 2013 aus dem Amt des ersten Vorsitzenden zurückzog, war es für ihn ein großes Glück, dass

Fortsetzung auf Seite 9

WIR GRATULIEREN

Gut zu wissen, dass man nicht alleine ist

20 Jahre ApK Ingolstadt

Viele von Ihnen haben sie in bester Erinnerung, Eva Straub, unsere langjährige Vorsitzende und seit 2016 Ehrenvorsitzende. Für sie gibt es einen Grund zu feiern, denn der Angehörigenverein der Region 10, besser bekannt als ApK Ingolstadt, feierte im November sein 20jähriges Bestehen. Erst 20 Jahre, werden sich manche denken, den gibt es doch schon viel länger, aber das ist nicht wahr. Seit fast vierzig Jahren gibt es in Ingolstadt zwar die Angehörigen-Selbsthilfegruppe, aber der Verein gründete sich erst 1999. Zu der Zeit war Eva Straub bereits seit fünf Jahren im Vorstand des Landesverbandes aktiv, bevor sie in Ingolstadt auch erste Vorsitzende wurde. Ein Amt, das sie bis heute innehat. Mit einem unbeschreiblichen persönlichen Einsatz hat sie sich auf allen Ebenen der Angehörigen-Selbsthilfe engagiert, so auch einige Jahre als erste Vorsitzende des Bundesverbandes.

Beratungstag – ein großer Erfolg

Nun sagt sie: „Wir werden den Geburtstag nicht groß feiern, dazu fehlt mir die Zeit und die Energie. Wir werden aber die Gelegenheit nutzen, Werbung für unseren Verein und seine Angebote zu machen. Beim Grübeln darüber, was macht Sinn, und was macht nicht viel Arbeit, fiel mir ein, dass unser Hauptangebot für Angehörige die Beratung und der Austausch sind. Warum also nicht damit werben und das zur Bekanntmachung wählen". Gedacht, getan. Am 23.11.2019 war es dann soweit. Unter dem Motto „Gut zu wissen, dass man nicht allein ist", lud der Verein zu Einzelberatungen und Erfahrungsgesprächen ein. „Ich würde so gerne haben, dass die Angehörigen schon im Frühstadium zu uns kommen. Dann würden viele Fehler vermieden werden", so äußerte Eva Straub ihren Wunsch nach mehr Bekanntheit der Angehörigengruppen in einem Interview mit dem Donaukurier. Und das ist gelungen. 12 Angehörige folgten der Ankündigung in der Zeitung und kamen zum Beratungstag.

Dankbar nahmen sie das Angebot an, mit anderen Angehörigen reden zu können. „Die meisten Angehörigen haben den großen Willen, helfen zu wollen und sie merken nach kurzer Zeit, dass sie nicht helfen können. Dass sie beistehen können, dass sie begleiten können. Aber, an der Krankheit etwas verändern, können Angehörige nicht. Und das macht sie auf die Dauer seelisch kaputt. In dem Fall ist es unbedingt wichtig, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen, die sagen, das haben wir auch durchgemacht. Da muss man durch, aber schau her, nachher ändert sich alles, und wir haben gelernt, diese Krankheit, das Schicksal zu akzeptieren und entspannter damit umzugehen. Die Angehörigen müssen unbedingt auf ihre eigene Gesundheit achten.", so Straub weiter in dem Interview. Damit gibt sie Tipps, die immer ihre Gültigkeit haben werden. Die waren schon wichtig, als sich vor 40 Jahren die ersten Angehörigen trafen, und sie werden hoffentlich noch viele weitere Jahre zu anderen, noch unerfahrenen Angehörigen weitergetragen.

Der Landesverband gratuliert dem Angehörigenverein der Region 10 herzlichst zum Jubiläum und wünscht ihm viele aktive Mitglieder, die dazu beitragen, die Erfolge der letzten Jahre fortzusetzen.

AUS DEN VEREINEN UND GRUPPEN

Fortsetzung von Seite 8

Danke, liebe Maria Johler

Maria Johler seine Nachfolgerin wurde. Sie hatte sich ja schon einige Jahre in die Angehörigen-Selbsthilfe eingearbeitet und konnte diese immer weiter bereichern durch ihren beruflichen Kontext und ihre gute Vernetzung zu Partnern der psychiatrischen Versorgung.

Mit Herz und Verstand

Und sie ist ein herzensguter Mensch, der sich immer Gedanken macht, was der Andere braucht. Besonders die Vereinsmitglieder, denen eine regelmäßige Teilnahme an den Gruppentreffen nicht mehr möglich ist, lagen ihr auch am Herzen. Mit einem Anruf signalisierte sie ihre Hilfsbereitschaft. Wenn gewünscht kam sie zum Kaffeetrinken vorbei, um die Anliegen zu besprechen. Mit ihrer herzlichen Art und Überzeugungskraft hat sie es geschafft, viele neue Mitglieder für den Verein zu gewinnen. So gab es während ihrer Amtszeit einen großen Mitgliederzuwachs. Leider ist ihr all das jetzt aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr möglich. Der Landesverband bedankt sich aufs Herzlichste bei Maria Johler.

Zukunft des Angehörigenvereins ungewiss

Geklärt ist die Frage, wie es mit dem Kemptener Verein weitergehen wird, leider noch nicht. Neben Maria Johler sind auch die weiteren Vorstandsmitglieder nicht mehr zur Kandidatur angetreten. Nachfolger hatten sich bis zur Jahreshauptversammlung am 22.10.2019 noch nicht gefunden. Da sich die bei der Versammlung anwesenden Mitglieder nicht für eine Auflösung des Vereins entschlossen haben, werden derzeit juristische Möglichkeiten zur Aufrechterhaltung des Vereins geklärt. Mit 137 Mitgliedern ist der ApK Kempten kein kleiner Verein. Der Landesverband bedauert es sehr, dass bisher keine Lösung in Sicht ist. An dieser Stelle möchten wir die Vereinsmitglieder ermutigen, noch einmal nachzudenken, ob die Übernahme eines Vorstandsamtes nicht doch in Frage käme. Gerne beraten wir in der Geschäftsstelle zum Thema Ehrenamt und Vereinsarbeit und werden für neue Vorsitzende unterstützend tätig. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie Fragen haben und Ihnen Ihr Verein wichtig ist.

BESCHEID WISSEN

Psychosen: Ein Fehler des Immunsystems?

Die attraktive 24-jährige Susannah Cahalan lebt in einer glücklichen Beziehung und arbeitet als angehende Journalistin bei der New York Post. Sie steht mitten im Leben, als sich plötzlich beunruhigende Symptome entwickeln. Ihre Konzentration wird zunehmend schlechter, sie leidet unter diffusen Ängsten, Halluzinationen und Wahnvorstellungen. Zunächst glauben ihre Familie und auch später die Ärzte, ihre Symptomatik wäre stressbedingt. Erst nach und nach verschlimmert sich ihr Zustand so sehr, dass sie in eine Klinik eingewiesen und zunehmend katatonisch wird. Die Klinikärzte wissen sich keinen Rat mehr und ziehen schließlich den Spezialisten Dr. Souhel Najjar hinzu. Anhand einer Hirnbiopsie findet er tatsächlich die Ursache von Susannahs erschreckendem Zustand. Sie leidet unter einer sogenannten Anti-NMDA-Rezeptor-Enzephalitis – einer seltenen Autoimmunerkrankung des Gehirns. Sofort erhält sie Medikamente, die die Reaktion des Immunsystems unterdrücken (Immunsuppressiva) und kann wenige Monate später endlich wieder nach Hause. Heute ist sie wieder vollkommen gesund und arbeitet erneut als Journalistin in New York. 2012 erschien ein Buch über ihre Erlebnisse unter dem Titel „Feuer im Kopf".

Autoimmunerkrankung statt Schizophrenie

Susannah ist kein Einzelfall. Die seit 2007 erstmals beschriebene Entzündung des Gehirns hat weltweit zur Dokumentation weiterer Fälle geführt und ist ein Beweis dafür, dass hinter klassischen Symptomen einer Schizophrenie oder Psychose auch eine körperliche Erkrankung stecken kann. Auch ist die Anti-NMDA-Rezeptor-Enzephalitis bei weitem nicht die einzige autoimmune Erkrankung des Gehirns. Bislang konnten 16 verschiedene Störungen entdeckt werden, bei denen das Immunsystem verschiedene Regionen des Gehirns attackiert und unterschiedliche Symptome hervorbringt. Belinda Lennox ist Psychiaterin und Leiterin des Department of Psychiatry der University of Oxford. Ihr ganzes Berufsleben lang behandelt sie schon Patienten mit Schizophrenie und untersucht die zugrunde liegenden Ursachen für psychotische Erkrankungen. Als sie von den Entdeckungen und der Symptomatik von autoimmun-bedingten Störungen des Gehirns erfährt, stellt sie sich die folgerichtige Frage: Könnte es nicht sein, dass Patienten mit einer diagnostizierten Schizophrenie vielleicht an einer Autoimmunerkrankung des Gehirns leiden?

Dieser Frage nachgehend startet sie schließlich 2013 eine Studie mit 200 Patienten, bei denen kurz zuvor eine Psychose diagnostiziert wurde. Diese untersucht sie auf NMDA-spezifische Antikörper im Blut, die beweisgebend für diese spezielle Autoimmunerkrankung sind. 2016 steht das Ergebnis fest: Tatsächlich können bei drei Prozent der Studienteilnehmer Antikörper gegen den NMDA-Rezeptor nachgewiesen werden. Interessant daran ist, dass sich die Symptome der positiv getesteten Probanden nicht von denen der anderen unterschieden. Mit den standardisierten Diagnostikmethoden lässt sich daher eine Anti-NMDA-Rezeptor-Enzephalitis nicht von einer Schizophrenie unterscheiden. Lennox fordert daher, grundsätzlich alle Patienten mit einer neu diagnostizierten Psychose auf das Vorhandensein von Antikörpern zu testen – auch wenn es nur wenige sind, könnte diesen schnell und effektiv geholfen werden. In Deutschland erhalten pro Jahr etwa 15.600 Menschen die Diagnose Schizophrenie. Laut Lennox Studie wären demnach 470 von ihnen möglicherweise von einer autoimmunen Enzephalitis betroffen – 470 Menschen, die geheilt oder deren Zustand deutlich und nachhaltig verbessert werden könnte.

Inzwischen gehen Forscher davon aus, dass Antikörper auch noch bei vielen weiteren neuro-psychischen Störungen, zumindest bei einem Teil der Patienten, ursächlich zu Grunde liegen. Die Psychiater Karl Bechter und Norbert Müller beispielsweise nehmen an, dass sich hinter einem Großteil der Schizophrenie-Erkrankungen eine milde chronische Enzephalitis verbirgt. Es gibt Hinweise, die diese Annahme stützen. So zeigen Schizophrenie-Betroffene häufiger erhöhte Entzündungswerte auf und auch lässt sich bei ihnen inzwischen eine spezifische Genvariante nachweisen, die für das Immunsystem wichtig ist. Wenn Bechter und Müller Recht haben, wäre die Schizophrenie nicht länger eine psychische Erkrankung, sondern würde zu einer Gehirnerkrankung, deren Behandlungsansatz möglicherweise ein völlig anderer wäre.

Voraussetzung für die erfolgreiche weitere Erforschung und Behandlung jedoch ist ein interdisziplinärer Austausch zwischen der Psychiatrie und der Neurologie. In manchen Kliniken, wie z.B. der Berliner Charité, ist dies bereits gelebte Realität. Doch kann man aktuell noch nicht davon ausgehen, dass jeder Neurologe oder Psychiater darüber informiert ist, dass Psychosen durch eine autoimmun-bedingte Gehirnerkrankung ausgelöst werden können.

Umso wichtiger ist es, dass sich die Betroffenen oder ihre Angehörigen im Zweifel selbst informieren und ihren Behandler darauf ansprechen.

Immunzellen nehmen Einfluss auf Gedächtnis und soziales Verhalten

Medizin und Forschung beginnen Psyche und Körper wieder mehr als das zu sehen, was es wirklich ist: Eins. Auch mussten sich Mediziner von einer entscheidenden Annahme trennen, nämlich der, dass das Immunsystem durch die sog. Blut-Hirn-Schranke nicht ins Gehirn vordringt. Inzwischen weiß man, dass ohne die regulierende Einflussnahme des Immunsystems ein Mensch gar nicht denken könnte. Hauptverantwortliche Immunzellen sind die sogenannten Mikroglia. Sie können Einfluss auf die neuronalen Übertragungswege nehmen und somit auch z.B. das Gedächtnis oder das soziale Verhalten mit beeinflussen. All dies legt nahe, dass die Immunmechanismen für die normale und gesunde Funktion des Gehirns essenziell sind. Sind diese Mechanismen beispielsweise durch eine Autoimmunerkrankung oder Entzündung gestört, können demnach auch psychiatrische Erkrankungen entstehen.

Das Immunsystem als Auslöser von anderen psychischen Erkrankungen?

Fortsetzung auf Seite 11

BESCHEID WISSEN

Fortsetzung von Seite 10
Psychosen: Ein Fehler des Immunsystems?

Es gibt aber auch Hinweise darauf, dass das Immunsystem nicht nur im Falle von Psychosen und Schizophrenie Einfluss auf das psychische Befinden von Menschen nimmt. Bekannte Risikofaktoren für eine Depression sind unter anderem psychosozialer Stress und auch psychische Traumata. Tritt ein solcher Risikofaktor auf, führt dies nachweislich zu entzündlichen Reaktionen im Gehirn, aber auch im restlichen Körper. Stress macht außerdem die Blut-Hirn-Schranke durchlässiger, so dass es bei einem Teil der Patienten zu einer chronischen Entzündung kommt, die auch die Funktion der Nervenzellen beeinflussen kann. Antientzündlich hingegen wirken Sport, Entspannungsübungen oder eine Psychotherapie – Dinge, die auch dafür bekannt sind, die Stimmung aufzuhellen.

Auf Basis dieser Erkenntnis setzten Forscher gezielt antientzündliche Medikamente ein, um die Wirkung auf die psychische Befindlichkeit von Probanden zu testen. Im Falle einer Studie mit 100 Patienten, die das Antidepressivum Setralin zu sich nahmen, konnte das bekannte Schmerzmittel Aspirin die Wirkung signifikant verstärken. Zu einem ähnlichen Ergebnis kamen die Forscher mit noch zwei weiteren Medikamenten, die eine antientzündliche Wirkung auf Arthrose und Darmerkrankungen haben. Diese neuen Ergebnisse könnten künftig dabei helfen, Therapien für depressive Patienten zu entwickeln, denen bislang nicht oder kaum geholfen werden konnte.

Auch Autismus steht im Verdacht, zumindest bei einem Teil der betroffenen Patienten, durch eine Fehlregulierung des Immunsystems bedingt zu sein. Die französische Forscherin Marion Leboyer entdeckte im Blut erwachsener Autisten überstimulierte und dysfunktionale Immunzellen. Diese treten vor allem dann auf, wenn es im Körper zu einer Dauerinfektion kommt – jedoch konnte Leboyer keine Infektion nachweisen.

Und auch bei klassischen Symptomen, die für eine Demenz sprechen würden, haben Wissenschaftler bereits Antikörper nachweisen können, die den Austausch von Signalen zwischen den Nervenzellen stören. Im Falle einer 75-jährigen Patientin verschwanden ihre Beschwerden mittels mehrerer Blutwäschen vollständig.

Aktuell führen die bisherigen Ergebnisse und Forschungsansätze zu keiner therapeutischen Konsequenz – noch nicht. Es gibt noch zu viele offene Fragen und auch fehlen noch weitere Studien, um besonders therapieresistente Patienten mit einer Immuntherapie zu behandeln. Die ersten Schritte jedoch in eine künftig komplexere Sicht auf psychische Erkrankungen sind getan und könnten in nicht mehr allzu ferner Zukunft zu völlig neuen therapeutischen Ansätzen führen – vielleicht auch zu solchen, die eine dauerhafte Heilung versprechen.

Weitere Informationen und ein Forum zur Antikörper-Enzephalitis sind unter folgender Adresse zu finden: www.anti-nmda-rezeptor-enzephalitis.de
Literaturempfehlung: „Feuer im Kopf" von Susannah Cahalan. Das Buch wurde inzwischen auch verfilmt und ist auf NETFLIX zu sehen.

IHRE MEINUNG IST GEFRAGT

Umfrage zu digitalen Angeboten für Angehörige

Die Digitalisierung schreitet voran. Das bekommen wir alle im Alltag mit. Auch im Bereich Gesundheit gibt es immer mehr digitale Angebote wie gesundheitsbezogene Apps und Telemedizin. Für Angehörige psychisch erkrankter Menschen gibt es bisher kaum spezifische Angebote mit Ausnahme von einigen Internetforen.

Drei junge Männer aus Hamburg, die aus persönlichen und beruflichen Erfahrungen wissen, welche Belastungen mit psychischen Erkrankungen einhergehen, führen nun mittels einer kurzen Umfrage eine Bedarfsanalyse durch. Sie wollen herausfinden, ob überhaupt ein Bedarf seitens Angehöriger für ein digitales Angebot besteht und wenn ja, welche Elemente bei einer internetbasierten Unterstützung gewünscht sind.

Falls sich aufgrund der Umfrageergebnisse eine Nachfrage abzeichnet, könnte sich diese Lücke mit einem neu entwickelten bedarfsgerechneten und professionellen Programm schließen lassen.

Machen Sie mit! Was halten Sie von der Idee? Loggen Sie sich ein unter **https://www.limesurvey.uni-hamburg.de/index.php/191139?lang=de** und beantworten die Fragen. Es dauert nur fünf Minuten!

Petition für mehr Personal

Aufgrund der unzufriedenstellenden Planungen des G-BA für eine neue Personalrichtlinie in der stationären psychiatrischen Versorgung hat die 1. Vorsitzende unseres Bundesverbandes, Gudrun Schliebener, eine Petition an den Deutschen Bundestag eingereicht mit der Forderung nach ausreichend Personal und genügend Zeit für eine gute Behandlung.

Die Zeichenfrist der Petition läuft noch bis 24.12.2019. Die Zeit ist knapp, zeichnen Sie bitte schnell mit: Über die Homepage **www.mehr-personal.org** oder den Link: **https://epetitionen.bundestag.de/petitionen/_2019/_09/_24/Petition_99626.html** gelangen Sie direkt zur Petition und zur online-Unterzeichnung.

BESCHEID WISSEN

Erste Hilfe für die Seele

Wer kennt sie nicht die Situation? Wir sehen einen uns unbekannten Menschen irgendwo sitzen und er weint. Wäre er uns vertraut, würden wir spontan auf ihn zugehen und fragen: „Was ist los mit dir? Warum weinst du?“ Aber bei Fremden haben wir eine große Hemmschwelle – wir wollen nicht übergriffig werden. Und dennoch fragen wir uns nachher, ob wir ihn nicht doch hätten ansprechen sollen. Ja, wir sind nicht geschult im Umgang mit Menschen, die sich in einer seelischen Krise befinden. Interessanterweise gibt es schon in 20 Ländern, u.a. Australien, England und Dänemark, Erste-Hilfe-Kurse für die Seele.

Diese Idee wurde von Prof. Dr. Michael Deuschle vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim aufgegriffen. „Erste Hilfe in seelischen Krisen durch Laien fehlt bisher in Deutschland. Das wollen wir ändern.“ Basierend auf dem Mental Health First Aid (MHFA)-Projekt, das 2002 in Australien entwickelt wurde, werden Kursteilnehmer lernen, wie man Anzeichen einer psychischen Erkrankung und Suchtproblematik erkennt, und wie man darauf reagieren kann. In Mannheim werden Trainer ausgebildet, die dann in ganz Deutschland selbst Erste-Hilfe-Kurse für die Seele durchführen können. Die eigentlichen Helfer werden dann in Betrieben, Behörden, Vereinen und Schulen geschult. Man erhofft sich dadurch eine schnell wachsende Zahl von geschulten Ersthelfern.

Pro mente Austria, der österreichische Dachverband für Vereine und Gesellschaften für psychische und soziale Gesundheit, hat das Thema auch kürzlich aufgegriffen und sehr hilfreiche Materialien veröffentlicht. Dazu gehören die Broschüre und die Postkarte „Erste Hilfe für die Seele“. Diese gefällt uns besonders gut. Sie sollte an jeder Pinnwand hängen, so dass man einen Blick darauf werfen und sich an die Tipps erinnern kann. Bestellen können Sie diese über die Homepage **https://www.erstehilfefuerdieseele.at/**. Dort finden Sie viel Wissenswertes. Schauen Sie mal rein, es lohnt sich! Und vielen Dank an unsere österreichischen Nachbarn.

116 117 – Eine Telefonnummer mit neuer Bedeutung

In den Medien war einiges zu lesen vom neuen Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG), das am 11. Mai 2019 in Kraft trat. Mit dem „Gesetz für schnellere Termine und bessere Versorgung“ sollen Verbesserungen für Patienten eintreten, u.a. dass sie schnellere Arzttermine erhalten, wie der Name besagt. Erreicht werden soll dies über die bundesweit einheitliche Telefonnummer 116 117, die zum 1. Januar 2020 mit neuer Funktion an den Start geht und rund um die Uhr erreichbar sein wird auch an Wochenenden und Feiertagen. Entgegen genommen werden Anfragen sowohl eine Akutversorgung als auch eine Terminvermittlung betreffend. Geplant ist nach einer telefonischen medizinischen Ersteinschätzung die Vermittlung an den Bereitschaftsdienst, die Vermittlung von Akutterminen außerhalb der Bereitschaftsdienstzeit und die Terminvermittlung bei Hausärzten, Kinderärzten, Fachärzten und Psychotherapeuten. In Akutfällen werden Patienten während der Sprechstundenzeiten an Arztpraxen, Notfallambulanzen oder Krankenhäuser vermittelt. Um lange Wartezeiten bis zu einem Termin zu vermeiden, muss das Mindestsprechstundenangebot in den Praxen erweitert werden. Hausärzte müssen mindestens 25 Stunden pro Woche Sprechzeit anbieten und Fachärzte müssen mindestens 5 Stunden pro Woche für eine offene Sprechstunde freihalten.

Innerhalb von zwei Wochen zum Therapeuten

Über die Terminservicestelle erfolgt auch die Vermittlung in eine psychotherapeutische Sprechstunde oder Akutbehandlung. Und das Gesetz besagt, dass jeder Anspruch auf einen Termin innerhalb von zwei Wochen bei einem Psychotherapeuten hat. Dieser mündet zwar nicht automatisch in eine längerfristige psychotherapeutische Behandlung, aber hilft zumindest zur Abklärung der Problematik und über eine akute Krise hinweg.

Auch für Angehörige kann ein Gespräch beim Therapeuten im Rahmen dieser Sprechstunde eine gute Unterstützung sein.

BESCHEID WISSEN

Suizidgedanken – Dem Schrecken begegnen

Als Angehöriger eines psychisch erkrankten Menschen kennen Sie die Sorge, den erkrankten Nahestehenden durch einen Suizid zu verlieren, vermutlich. Für viele ist dies, gerade in akuten Krankheitsphasen, eine große Belastung. Einige trauen sich kaum die Wohnung auch nur für einen kurzen Einkauf zu verlassen – schließlich könnte z. B. der eigene Sohn oder die Ehefrau die Situation für ein solches Unterfangen nutzen.

Christiane Schlang, Wissenschaftlerin und Ärztin an der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Universitätsklinikum Frankfurt, beschäftigt sich seit einigen Jahren schon mit dem Thema „Suizidprävention". Ihrer Meinung nach steht der Wunsch danach zu sterben häufig nicht im Vordergrund. Vielmehr scheint die Vorstellung, so wie bisher nicht mehr weiterleben zu können, maßgeblicher Auslöser für suizidale Gedanken und Vorhaben zu sein. „Außerdem", betont Frau Schlang, „geschehen mehr als 90 Prozent der Suizide vor dem Hintergrund einer Erkrankung, die behandelt werden könnte".

In einem dpa-Themendienstgespräch erklärt sie, wie man als Angehöriger mit solchen Bedenken am besten umgeht. Ihr simpler und dennoch sehr wirksamer Tipp: Erkennen Sie die Anzeichen und fragen Sie nach. Laut der Expertin gibt es häufig deutliche Anzeichen bei Menschen, die sich über einen möglichen Suizid Gedanken machen. Auch wenn diese ihre Absichten nicht offen kundtun, gäbe es indirekte Hinweise, auf die geachtet werden könnte. Dazu gehören beispielsweise auch Äußerungen von Gefühlen der Hoffnungslosigkeit wie: „Das hat ja alles keinen Sinn mehr". Auch können das Vernachlässigen des Äußeren, besonders leichtsinniges Verhalten zum Beispiel im Straßenverkehr und plötzliche übertriebene Großzügigkeit Anzeichen sein, genauso wie der Rückzug aus sozialen Kontakten und Verschlossenheit sowie plötzlicher Alkohol- oder Drogenmissbrauch.

Doch natürlich gibt es auch Betroffene, die impulsiv handeln. Andere haben sich bereits fest zum Suizid entschlossen, und wirken daher besonders ruhig und weniger

verzweifelt. Gerade im letzteren Fall ist es für Angehörige sehr schwierig eine Gefährdung zu erkennen. Um auch diese Menschen in ihren Gedanken und Absichten „abzuholen", rät Frau Schlang, einfach mal nachzufragen.

Direktes Ansprechen kann helfen

„Manche Angehörige vermeiden es, nachzufragen, weil sie vermuten, dass die Frage nach dem Gefühlszustand die Betroffenen in ihren Suizidabsichten noch bestärkt." Das sei aber nicht der Fall, sagt Schlang: „Im Gegenteil – viele Betroffene verspüren ein Gefühl der Erleichterung, wenn sie über ihre Gedanken und Gefühle sprechen können. Sie wissen dann, dass sie nicht allein sind."

Auch rät sie dazu, aufmerksam zuzuhören und eher zu fragen statt etwas zu sagen. Sinnvoll sei auch, dabei die Formulierungen des Betroffenen aufzugreifen und beispielsweise zu sagen: „Du hast geäußert, dass du keinen Ausweg mehr siehst, das macht mir Sorgen."

Wenig hilfreich wäre es hingegen, der Person Vorwürfe zu machen oder zu versuchen, ihr die Pläne mit allgemeingültigen Aussagen ausreden zu wollen. „Angehörige sollten versuchen, die Gefühlswelt ihres Gegenübers nachzuvollziehen", erklärt die Expertin.

„Fragen Sie auch nach, wie akut der Betroffene seinen Handlungsdruck empfindet", fährt Frau Schlang fort. Mit Fragen wie „Kannst Du Dir noch ein bisschen Zeit geben, um einen anderen Ausweg aus der Krise zu finden?" könnten Angehörige außerdem signalisieren, dass sie der Überzeugung sind, dass es eine andere Lösung als die Selbsttötung gibt und Betroffene dadurch bewegen, ihre Absichten zu überdenken und sich Unterstützung zu holen.

Angehörige sollten die Betroffenen außerdem motivieren, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen – auch wenn es manchmal schwierig ist, diese von der Notwendigkeit einer solchen zu überzeugen. Hierzu gibt es ein breites Spektrum an Beratungsmöglichkeiten – vor Ort, per Telefon oder im Internet.

Hilfreiche Beratungsstellen im Falle suizidaler Gedanken

Telefonseelsorge (24 Std.)
Tel.: 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222
www.telefonseelsorge.de

Krisendienst Psychiatrie Oberbayern, (24 Std.)
Tel.: 0180-655 3000
www.krisendienst-psychiatrie.de

Krisendienst Mittelfranken – Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen
Tel.: 0911-42 48 55-0
www.krisendienst-mittelfranken.de

Die Arche – Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e. V., München
Tel.: 089-33 40 41
www.die-arche.de

Krisendienst Horizont – Hilfe bei Suizidgefahr, Regensburg
Tel.: 0941-5 81 81
www.krisendienst-horizont.de

Krisendienst Würzburg – Hilfe in akuten Krisen und bei Suizidgefahr, Würzburg
Tel.: 0931-57 17 17
www.krisendienst-wuerzburg.de

U25 - Onlineberatungsstelle
www.u25-deutschland.de

Arbeitsgemeinschaft Christliche Onlineberatung
www.internet-seelsorge.de

DANK UND ABSCHIED

Abschied nehmen von Dorothea Buck

Unter den Psychiatrieerfahrenen ist sie nicht nur hinlänglich bekannt – ihr wird die gar wichtigste Rolle als „bekannteste Psychiatrieerfahrene Deutschlands" zuerkannt. Dorothea Buck, die Begründerin des Bundesverbands Psychiatrie-Erfahrener und berühmte Aktivistin, ist am 9. Oktober 2019 im Alter von 102 Jahren in Hamburg verstorben.

Von der ehemaligen Patientin hin zur Aktivistin

Am 5. April 1917 als viertes von fünf Kindern in Naumburg an der Saale geboren, begibt sie sich nach dem Erlangen der Mittleren Reife zunächst auf eine Frauenfachschule in Friedrichshafen, um sich dort auf ihren damaligen Berufswunsch der Kindergärtnerin vorzubereiten. Später zieht die Familie nach Wangerooge. Doch noch bevor sie ihre Ausbildung beenden kann, erlebt sie Ostern 1936 ihre erste Psychose.

Die damals 19-jährige wird mit der Diagnose „Schizophrenie" in die „Von Bodelschwinghsche Anstalt" in Bethel eingewiesen und muss am eigenen Leib erfahren, mit welch menschenverachtenden Praktiken die Patienten behandelt werden. Dauerbäder oder Kaltwasserkopfgüsse gehören ebenso dazu wie ein Sprechverbot der Patienten untereinander. Überdies wird auch seitens der Ärzte und Fachleute nicht mit den Patienten gesprochen, sondern über deren Willen hinweg über Therapiemaßnahmen entschieden. Trauriger Höhepunkt dieses Aufenthalts ist eine Zwangssterilisation, die damals aufgrund des Gesetzes zur „Verhütung erbkranken Nachwuchses" ebenfalls ohne Zustimmung in Bethel durchgeführt wird. Frau Buck erzählt man später, die davon getragene Narbe käme von einer Blinddarm-Operation und versucht das Geschehene damit zu verschleiern.

Trotz dieser traumatisierenden Erfahrung erlernt sie ab 1937 das Töpferhandwerk und besucht 1942 die Städel-Kunsthochschule in Frankfurt am Main. 1943 jedoch macht ein weiterer Krankheitsschub eine stationäre Aufnahme notwendig – diesmal in der Universitätsklinik in Frankfurt am Main. Dort hört sie wiederholt von Gerüchten über mysteriöse Verlegungen von Patientinnen, um kurz darauf von den wahren Hintergründen zu erfahren: Ausgewählte Erkrankte werden getötet, und fallen der im NS-Regime häufig praktizierten „Euthanasie" zum Opfer. Insgesamt werden zwischen 1939 und 1945 fast 300.000 Menschen mit einer psychischen, geistigen oder körperlichen Behinderung ermordet. Man lässt sie vergiften, vergasen oder schlicht verhungern.

© Alexandra Pohlmeier

Das schmerzliche Ausmaß dieser Taten, ihre Bedeutung und deren spätere Aufarbeitung beschäftigt Buck zeitlebens.

Begründerin des Trialogs

Insgesamt fünf Mal, 1936, 1938, 1943, 1946 und 1959, musste Dorothea Buck ihre Zeit in psychiatrischen Stationen verbringen. Trotz dieser wiederholten Einschnitte in ihr Leben studiert sie bis 1959 an der Kunsthochschule in Hamburg, absolviert eine Organistenausbildung und macht den Gesellenbrief als Holzbildhauerin. Doch als auch noch in den frühen 1960er Jahren über die weiterhin menschenunwürdigen Bedingungen in den deutschen Psychiatrieeinrichtungen berichtet wird, beginnt Dorothea Buck damit, sich aktiv für deren Verbesserung einzusetzen. Unter anderem schreibt sie ein Theaterstück über den hunderttausendfachen Mord an psychisch Kranken und Behinderten in der NS-Zeit, hält Vorträge und verfasst zahlreiche Publikationen – stets mit dem Ziel vor Augen, für eine humanere Psychiatrie zu kämpfen.

Ende der 80iger Jahre lernt sie Thomas Bock, einen jungen und ambitionierten Psychologen, kennen, der ebenso wie sie etwas verändern möchte. Während Thomas Bock die Einbeziehung von Angehörigen im Sinn hat, ist es Dorothea Bucks größtes Anliegen, die Kommunikation und offene Zusammenarbeit von Fachleuten und Patienten zu verbessern und zu stärken. So entwickeln sie 1989 schließlich gemeinsam erste Psychose-Seminare, in denen sich psychisch erkrankte Menschen, deren Angehörige und die in der Psychiatrie Tätigen austauschen – der Trialog ist geboren. Seither wird das Prinzip des Trialogs in vielen Kliniken in Deutschland und der Schweiz erfolgreich praktiziert.

„Die Psychose als Selbstfindung"

1990 erscheint ihre Biografie „Auf der Spur des Morgensterns: Psychose als Selbstfindung", in der sie ihre Erfahrungen wiedergibt und vielen Betroffenen Mut macht. Ihrer Ansicht nach will die Psychose dem Betroffenen etwas sagen. Sich mit den Symptomen auseinanderzusetzen und einen tieferen Sinn und Hinweis darin zu sehen, ist Teil ihres Heilungsprozesses und Inspiration für ihr künstlerisches Schaffen. Nur zwei Jahre später gründet sie mit anderen Betroffenen den Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener, deren Ehrenvorsitzende sie bis zu ihrem Tod ist. Auch bleibt sie noch lange in der Selbsthilfe tätig und berät Betroffene, ermutigt sie und ist für manch einen der Wendepunkt des eigenen Lebenswegs.

Wie sehr Frau Buck das Leben von Betroffenen inspirieren konnte, lässt sich gut am Beispiel von Klaus Nuißl erzählen. Der Regensburger ist Psychologe, EX-IN Genesungsbegleiter und selbst seit 1999 von wiederkehrenden, psychotischen Episoden betroffen. Anfang 2000 und nachdem er erneut drohte, in eine Psychose zu rutschen, liest er mehrere Bücher und so auch „Auf der Spur des Morgensterns" von Dorothea Buck. Fasziniert und gefesselt von Frau Bucks Ansichten zugleich, sucht er aktiv das Gespräch mit ihr: „Ich habe damals einfach ins Telefonbuch geschaut und festgestellt, dass Dorothea drin stand. Dann habe

Fortsetzung auf Seite 15

DANK UND ABSCHIED

Fortsetzung von Seite 14
Abschied nehmnen von Dorothea Buck

© Reinhard Wojke

ich angerufen und sie hat mich daraufhin in ihr Gartenhäuschen eingeladen. Das war eine wunderschöne Begegnung, in der wir viel miteinander geredet haben und in der sie mir viele gute Tipps gegeben hat. Als die psychotische Episode schließlich losging, empfahl sie mir Thomas Bock vom UKE, der mir auch einen Platz in der Psychiatrie besorgte und mir dabei half, dass ich auch erst einmal ohne Medikation sein konnte. Und die Phase ist auch tatsächlich erstmal wieder abgeklungen, auch ohne Medikation. So habe ich, ohne es noch groß zu wissen, kurz hintereinander die beiden Größen der Sozialpsychiatrie kennengelernt, die Gründer des Trialogs", erzählt Klaus Nuißl. Dorothea Buck beeinflusst den Umgang mit seiner Erkrankung nicht nur in dieser Episode, sondern auch langfristig. „Die Gespräche mit Dorothea gaben mir Impulse, meine Erkrankung auch anders zu verstehen, sie half mir, meine Scham und Selbststigmatisierung zu überwinden, ich lernte es auch als Fähigkeit sehen zu können, wenn man psychotisch werden kann. Und das hat Alles verändert. Ich habe mich nicht mehr versteckt mit der Erkrankung und das hat mir sehr gut getan. Ich hatte einen viel entspannteren Umgang mit mir selbst gefunden, war befreit vom Gefühl des Makels, den ich mit mir rumtrage. Dorothea war im Grunde meine Genesungsbegleiterin. Sie hat mir auch Mut gemacht, offen mit meiner Erkrankung umzugehen und auch in dem Bereich zu arbeiten", fährt er fort. Klaus Nuißl bleibt bis zu ihrem Tode eng mit ihr verbunden und war auch bei der Trauerfeier zugegen.

Kommentar

Welch' beeindruckende Persönlichkeit, welch' „Powerfrau" ist mit Dorothea Buck von uns gegangen. Bis ins hohe Alter sich so zu engagieren, ist eine beeindruckende Leistung. Trotz des erfahrenen Leids, trotz einer schweren psychischen Erkrankung niemals aufzugeben, immer weiter zu kämpfen für das Gute, kann nur mit höchster Anerkennung bedacht werden. Diese haben wir Dorothea Buck immer entgegengebracht und werden es auch über ihren Tod hinaus. In ehrendem Gedenken verabschieden wir uns von ihr. R.I.P.
Alexandra Chuonyo

FÜR UNS SELBST

Reise nach Holland

Wir werden oft gefragt, wie es ist, ein behindertes Kind großzuziehen. Es ist wie folgt: Wenn man ein Baby erwartet, ist das, wie wenn man eine wundervolle Reise nach Italien plant. Man deckt sich mit Reiseprospekten und Büchern über Italien ein und plant die wunderbare Reise. Man freut sich aufs Kolosseum, Michelangelos David, eine Gondelfahrt in Venedig, und man lernt vielleicht noch ein paar nützliche Brocken italienisch. Es ist alles so aufregend. Nach Monaten ungeduldiger Erwartung kommt endlich der lang ersehnte Tag. Man packt die Koffer, und los geht's. Einige Stunden später landet das Flugzeug. Der Steward kommt und sagt: „Willkommen in Holland." – „Holland?!? Was meinen Sie mit Holland? Ich habe eine Reise nach Italien gebucht! Mein ganzes Leben lang habe ich davon geträumt, nach Italien zu fahren!" Aber der Flugplan wurde geändert. Du bist in Holland gelandet, und da musst du jetzt bleiben. Wichtig ist, die haben uns nicht in ein schreckliches, von Hunger und Seuchen geplagtes Land gebracht. Es ist nur anders als Italien.

So, was du jetzt brauchst, sind neue Bücher und Reiseprospekte, und du musst eine neue Sprache lernen, und du triffst andere Menschen, welche du in Italien nie getroffen hättest. Es ist nur ein anderer Ort, langsamer als Italien, nicht so auffallend wie Italien. Aber nach einer gewissen Zeit an diesem Ort und wenn du dich von dem Schrecken erholt hast, schaust du dich um und siehst, dass Holland Windmühlen hat. Holland hat auch Tulpen, Holland hat sogar Rembrandts. Aber alle, die du kennst, sind sehr damit beschäftigt, von Italien zu kommen oder nach Italien zu gehen. Und für den Rest deines Lebens sagst du dir: „Ja, Italien, dorthin hätte ich auch reisen sollen, dorthin habe ich meine Reise geplant."

Und der Schmerz darüber wird nie und nimmer vergehen, denn der Verlust dieses Traumes ist schwerwiegend. Aber, wenn du dein Leben damit verbringst, dem verlorenen Traum der Reise nach Italien nachzutrauern, wirst du nie frei sein, die speziellen und wundervollen Dinge Hollands genießen zu können.

Emily Perl Kingsley, Welcome to Holland, 1987

SCHON GELESEN?

Widerstand zwecklos

Wie unser Leben leichter wird, wenn wir es annehmen, wie es ist

Der größte Wunsch vieler Angehöriger ist, dass die Krankheit sich in Luft auflöst, dass alles wieder so ist, wie es war, bevor der geliebte Sohn, die geliebte Tochter, Mutter, Schwester, Vater oder Bruder psychisch erkrankt ist. Ein Wunsch, der oft nicht in Erfüllung geht. Angehörige sind der Verzweiflung nahe, man sagt ihnen: „Sie müssen akzeptieren, dass es sich um eine chronisch verlaufende Erkrankung handelt, die dauerhafte Auswirkungen auf ihr Leben hat." Ein wahrer Satz, aber wie kann das Akzeptieren gelingen? Der erfahrene Psychotherapeut Andreas Knuf, Autor vieler Veröffentlichungen zu psychischen Erkrankungen, Selbsthilfe und Achtsamkeit, hat sein neuestes Buch dem Thema Annehmen gewidmet.

Seine darin erörterte These ist: Solange ich mich gegen etwas Unabänderliches wehre, mir ein Annehmen nicht gelingt, werde ich kein zufriedenes Lebensgefühl erlangen. Die Fähigkeit zur Akzeptanz ist eine Grundeigenschaft, die uns hilft, uns selbst und anderen versöhnlich zu begegnen und die uns ermöglicht, trotz Schicksalsschlägen Freude und Lebenslust zu empfinden. Sie erfordert einen Prozess der innerpsychischen Auseinandersetzung. Heutzutage leben wir in einer Kultur, deren religiöse Prägung und damit eine Haltung der Akzeptanz von Gottgegebenem immer mehr an Bedeutung verlieren. Anstelle dessen tritt eine Kultur von Selbstoptimierung. Viele Menschen sind geradezu getrieben, sich selbst und die eigene Lebenssituation immer mehr zu perfektionieren. Annehmen hat in diesem Modell einen negativen Ruf, es steht für Passivität und Resignation. Wenn man sich nur genug anstrenge, gehe es immer höher und weiter. So läuft es aber nicht: Es gibt Ereignisse und Entwicklungen in unserem Leben, auf die wir nur einen sehr begrenzten, und manchmal gar keinen Einfluss haben. Wir haben es aber in der Hand, wie wir damit umgehen.

Mit dem Buch „Widerstand zwecklos" will Andreas Knuf Mut machen, sich nicht in die Ecke der Passivität schieben zu lassen, denn Annehmen ist ein ganz und gar aktiver Vorgang mit befreiender Wirkung. Wehren wir uns nicht mehr gegen Widrigkeiten des Alltags und auch nicht gegen Schicksalsschläge, sondern öffnen wir uns dem Prozess der Akzeptanz, eröffnen sich uns ganz neue Handlungsmöglichkeiten, auf denen uns vorher der Blick verwehrt war. Den Leser erwarten spannende Erläuterungen zu unserer Kultur der Nicht-Annahme, er erfährt mehr über den Zusammenhang von Widerstand und Leid, er erhält Erklärungen dazu, was überhaupt unter Annahme zu verstehen ist, welche Hindernisse es zu überwinden gilt, aber auch wie es gelingen kann eine annehmende Haltung anzunehmen. Übungen leiten dazu konkret an. Adressaten sind alle Menschen, die sich aus der Widerstandsfalle befreien wollen. Einzug gehalten hat das Prinzip Annahme auch bereits in die neue psychologische Literatur und Therapie. In der ACT = Acceptane and Commitment Therapie, einem der moderneren Therapieansätze, geht es insbesondere um die Unterstützung der Klienten bei der Beendigung ihres Kampfes gegen sich selbst und das Leben.

Andreas Knuf versteht es aufgrund seiner langjährigen psychotherapeutischen Tätigkeit, sich in das von Widerstand geprägte Denken hineinzuversetzen und mit klarer Sprache zu dessen Veränderung anzuleiten. Ein gelungenes Buch mit voller Leseempfehlung.

Gelesen von Alexandra Chuonyo

Andreas Knuf: „Widerstand zwecklos. Wie unser Leben leichter wird, wenn wir es annehmen, wie es ist." 2018 Kösel-Verlag München. ISBN 978-3-466-34712-4. 190 Seiten. 16,00 Euro

TERMINE

20.03. – 22.03.2020, Irsee: Angehörige psychisch erkrankter Menschen – Kommunikation, Ressourcen, Verantwortung
Info: Bildungswerk des Bayerischen Bezirketags, Telefon: 08341/90 66 04,
E-Mail: www.bildungswerk-irsee.de,
Kursnummer 1/20

22.04. – 13.05.2020, Bad Wurzach: Schwerpunktkur für Mütter und Partnerinnen von psychisch erkrankten Menschen
Info: Telefonische Fachberatung und Kurvermittlung,
Telefon: 0711/2 29 36 32 40,
www.muettergenesung-kur.de

Impressum

unbeirrbar InfoForum für Angehörige psychisch Kranker in Bayern
Dezember 2019/Nr. 65

Herausgeber
Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Pappenheimstraße 7
80335 München
Tel.: 089/51 08 63 25
Fax: 089/51 08 63 28
E-Mail: info@lapk-bayern.de
www.lvbayern-apk.de

Geschäftszeiten
Mo – Fr: 10 – 14 Uhr

Persönliche Beratung
Nach telefonischer Terminvereinbarung

Bankverbindung
Bank für Sozialwirtschaft, München
IBAN: DE07 7002 0500 0007 8181 00
BIC: BFSWDE33MUE

Druck und Layout
PROJEKT PRINT
Druck·Satz·Kopie
Admiralbogen 47
80939 München

Die namentlich gekennzeichneten Artikel geben die Meinung des jeweiligen Verfassers wieder.